



对 / 症 / 自 / 疗 / 百 / 病 / 消

10分钟快速祛病



刮痧 | 拔罐 | 艾灸

让全身四季不留病

柏立群 主编

对症施治

- ① 秒钟找对穴位
- ② 一分钟掌握方法
- ③ 三分钟祛除小病痛

刮痧

刮通气血，
疏通健康源泉



拔罐

温经通络，
促进健康



艾灸

内病外治，
增强抵抗力



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



10分钟快速祛病 刮痧拔罐艾灸

柏立群 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

刮痧、拔罐、艾灸/柏立群主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.9重印)

(天天健康·10分钟快速祛病)

ISBN 978-7-5377-4858-2

I. ①刮… II. ①柏… III. ①刮痧疗法②拔罐疗法
③艾灸 IV. ①R244②R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124247号



10分钟快速祛病 刮痧、拔罐、艾灸

主 编 柏立群

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎

文图编辑 徐艳硕 美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4858-2

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

很多人对自己的身体并没有太多的关注，往往是在得了病之后才对健康有所重视，没病的时候总觉得身体就是该为自己无私奉献的苦力，从来也不去安抚。时间长了，身体当然就会“罢工”，用生病的方式来引起你的注意。与其发现疾病后再去治疗，不如早做防备，这种健康观念便催生了“自助保健”的理念。而自助保健除了包括食疗保健外，作用于穴位的刮痧、拔罐、艾灸也是不可或缺的一部分。

刮痧、拔罐、艾灸是我们伟大的祖先在长期实践中获得的治病养生法，也是最适合居家操作的三种治疗方法。

为什么这三种古老的方法具有如此强大的生命力呢？仔细探究，可以归纳为以下三个原因：第一，疗效显著。尽管这三种方法的治疗机制还不十分清楚，但其疗效却是可以肯定的，是可以重复和验证的，并且见效十分迅速。临床上，疼痛、呕吐等症状在刮痧、拔罐、艾灸进行数分钟后即减轻或消失的例子屡见不鲜，对西医治疗后疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果。第二，安全可靠。刮痧、拔罐、艾灸这三种疗法应用物理方式或天然药物，通过刺激体表穴位以调动人体本身所固有的自愈能力和调节机制，以达到防病治病的目的，既适合健康人也适合亚健康群体以及病后康复期的恢复治疗。第三，简便易行。不用打针，也不

用服药，更不需要复杂的仪器设备。只需一块刮痧板，几个小罐，一根艾条，便可保健祛病。正因如此，才得以在民间代代相传。

本书将刮痧、拔罐、艾灸的精华治疗方法进行了汇总，可以根据自己的时间和需要选择合适的疗法，或者刮痧，或者拔罐，或者艾灸，或者多管齐下进行养生保健。本书采用读者易读、易学、易懂的图解的形式，详细地介绍了刮痧、拔罐、艾灸的常识，操作方法及在操作过程中的注意事项，强身健体刮痧、拔罐、艾灸法和常见病自疗法。为了方便读者查找穴位，书中还配有准确的穴位图，这样既能节省时间，又能准确操作，提高疗效。

特别提醒：本书所阐述的内容，尤其是涉及针刺的部分，普通读者仅作为医学知识了解，不得操作，若操作需由专业医师具体实施，以免造成不良后果。

第一章

刮通气血，疏通健康源泉

1

- 刮痧疗法中“痧”的含义 / 2
- 刮痧必备的刮具 / 5
- 刮痧必备的润滑剂 / 7
- 刮痧疗法的种类 / 8
- 刮拭的角度和力度 / 11
- 刮痧的补泻原则和方法 / 12
- 刮痧部位的注意要点 / 13
- 刮痧前的准备措施 / 18
- 晕刮的原因和处理方法 / 19
- 你必须知道的刮痧宜忌 / 20

第二章

拔走体内毒素，祛除健康负因素

21

- 拔罐疗法原理 / 22
- 拔罐罐具的特点 / 33
- 拔罐配用材料 / 36
- 好学易做的基础拔罐法 / 37
- 常用体位一目了然 / 41
- 留罐、起罐要适度 / 42
- 保证拔罐效果的操作秘诀 / 45
- 如何避免异常反应 / 47

第三章

艾灸补阳气，为健康增添正能量

49

- 认识艾灸的材料与制作方法 / 50
- 艾炷灸法 / 53
- 艾条灸法 / 58
- 温灸器灸法 / 59
- 艾灸法的治疗作用 / 61
- 施灸禁忌及注意事项 / 63

第四章

每天10分钟，激发活力远离亚健康

67

- 头晕头痛 / 68
- 疲劳综合征 / 72
- 抵抗力下降 / 76
- 关节酸痛 / 80
- 食欲不振 / 84
- 失眠 / 87
- 多汗 / 90
- 心悸 / 92
- 便秘 / 95

第五章

每天10分钟，自己动手巧治常见病

99

- 近视 / 100

- 白内障 / 103
- 耳鸣 / 105
- 牙痛 / 108
- 口腔溃疡 / 111
- 鼻出血 / 114
- 感冒 / 117
- 支气管炎 / 121
- 心律失常 / 124
- 冠心病 / 127
- 肺炎 / 130
- 急性胃肠炎 / 133
- 胃下垂 / 136
- 消化性溃疡 / 139
- 脂肪肝 / 142
- 胆石症 / 145
- 单纯性肥胖症 / 148
- 落枕 / 151
- 颈椎病 / 154
- 肩关节周围炎 / 157
- 腰椎间盘突出症 / 160
- 急性腰扭伤 / 163
- 踝关节扭伤 / 165
- 坐骨神经痛 / 167
- 三叉神经痛 / 170
- 中风后遗症 / 172
- 老年痴呆症 / 175
- 痛经 / 178
- 闭经 / 181

- 乳腺增生症 / 184
- 产后缺乳 / 187
- 产后便秘 / 190
- 产后腹痛 / 193
- 产后尿潴留 / 196
- 女性不孕症 / 198
- 更年期综合征 / 201
- 前列腺炎 / 205
- 前列腺增生症 / 207
- 早泄 / 210
- 阳痿 / 214
- 男性不育症 / 218

第六章

每天10分钟，标本兼治调理慢性病

221

- 慢性鼻炎 / 222
- 慢性咽炎 / 226
- 慢性胃炎 / 229
- 低血压 / 232
- 高血压 / 235
- 高脂血症 / 238
- 糖尿病 / 241
- 慢性盆腔炎 / 243
- 慢性腰肌劳损 / 245

第一章

刮通气血， 疏通健康源泉

刮痧疗法中“痧”的含义

刮痧疗法，是以中医学理论为指导，用光滑硬物器具（铜钱、瓷匙、水牛角等）钝缘蘸介质（植物油、清水、活血剂等），根据不同的疾病，在人体体表特定的经穴部位进行有规律的刮拭，从而达到防病治病目的的一种外治疗法。刮痧疗法由于具有操作简单、安全有效、易学易用、经济实用、适应证广等特点，并符合“简、便、易、廉”的原则，在防病治病、保健养生方面发挥出越来越大的作用。

痧象

“痧”是民间对疾病的一种形象叫法，又称痧胀、痧气、青筋和瘴气。

一般来说，“痧”有三层含义：一是指痧症，一年四季都可发生痧症，以夏秋两季多见，是指因感受风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪气或疫疠之秽浊出现的一些病症。痧症按证候特征可分为热痧、寒痧、阴痧、阳痧等，按病因可分为暑痧、瘟痧等。《痧胀玉衡》把痧症分为慢痧、紧痧、急痧之类。二是指痧疹的形态，即皮肤出现红点如粟，以手指触摸皮肤，稍有阻碍的疹点，它是疾病发展变化过程中反映于体表的現象。《临证指南医案》说：“痧者，疹之通称，有头粒而如粟象；瘾者，即疹之属，肿而易痒。”三是指“痧象”，即指经刮拭治疗后，在相应部位皮肤上所出现的皮下充血和出血改变，可见红色粟粒状、片状潮红，紫红色或暗红色的血斑、血泡等现象，称为痧象。

痧痕

痧痕是指刮拭皮肤之后，皮肤对刮拭刺激所产生的各种反应，主要是皮肤形态和色泽的变化。常见的痧痕包括体表局部组织潮红、紫红、紫黑色瘀斑或点状紫红色小疹子，并经常伴有不同程度的热感。皮肤的这些变化可以持续一天至数天。

痧痕的产生不同于挫伤出血，挫伤出血属于外伤性出血，血色鲜红，出血量较大，而出痧之血血色紫暗。外伤出血局部伴有疼痛、血肿甚至有运动障碍，而刮痧所出的痧痕，出血量少，而且在出现后，能够镇静止痛，消除血肿，使运动障碍得到缓解，机体运动功能逐渐恢复正常。

痧痕的产生又与痧疹不同，主要表现在痧痕出现的部位和形态上。痧痕对疾病的诊断、治疗以及疾病的预后判断上具有一定的临床指导意义。如果痧色鲜红，呈点状，多为表证，病情轻，病程短，预后良好；若痧色暗红呈片状或瘀块，多为里证，病情重，病程长，预后差。随着刮痧的治疗，痧痕的颜色由暗变红，由斑块变成散点，这就说明病情正在好转，治疗是十分有效的。

那么，痧痕究竟是什么呢？现代医学研究表明，机体在发生疾病时，脏腑功能减退，代谢产物不能及时排出体外，在体内出现不同程度的滞留，形成危害机体健康，使机体内环境失调的内毒素。

这些毒素使机体的毛细血管的通透性异常，刮拭时造成毛细血管的破裂，形成肌肤之下的充血和充血点状如沙粒，或散在，或密集，或积聚成片，或融合成斑块。所以说出痧

的过程是排除体内毒素的过程。由此可见，痧是渗出于脉外的含有大量的代谢废物的离经之血。

刮痧出现的痧痕最终又到哪里去了呢？刮痧所出现的痧痕是离经之血，不久即能散，通过机体的自身溶血作用，形成一种新的刺激因素。这种刺激可以使局部血液流速加快，淋巴液、组织液运行速度加快，新陈代谢旺盛，促进机体的内毒素排出体外。同时局部的血液流变学的改变，使得局部的营养代谢更加合理，自身免疫能力进一步提高，从而能够起到预防和治疗疾病的目的。

总之，痧象是一切疾病在体表的病理性反应。而刮痧疗法就是利用边缘润滑的物体（刮痧用具）、手指或针具，依据中医基础理论的指导，在人体体表一定的特殊刺激部位或在某些特定的穴位上施以反复的刮拭、提捏、揪挤、挑刺等手法，使皮肤出现片状或点片状瘀血或出血的刺激反应（即痧痕），以达到疏通经络、调节脏腑、恢复生理状态、扶正祛邪、排泄毒素、清热解表、开窍醒神、驱除疾病的目的。

刮痧必备的刮具

现代刮痧使用的器具种类较多，形状各异，可根据不同的刮痧部位、疾病情况和刮痧手法来正确选用。刮痧器具包括刮具和刮痧介质。目前常用的刮具有以下几种。

植物团

常用丝瓜络、八棱麻等植物，取其茎叶粗糙纤维，去除果肉壳，捏成一团制作而成。使用时，用手握住植物团沾少量的清水、香油或其他润滑剂于刮痧部位刮拭。在一些偏僻农村地区仍可见使用。

铜钱

铜钱曾为流通货币，外缘为圆形，中间有方孔。民间使用铜钱作为刮具较多见。使用时，拇、食指捏住铜钱中间，将其边缘沾少量的清水、香油或其他润滑剂进行刮拭。

瓷勺

瓷勺是居家常用的饮食工具，家家户户都有。使用时，单手握住勺柄，用瓷勺边缘沾少量清水、香油、菜油等在刮痧部位刮拭。瓷勺在边远山区家庭中常用，使用时需注意其边缘是否毛糙，以免刮伤皮肤。

木梳背

木梳背光滑呈弧形，沾少量清水、润滑油等即可刮痧。适合于旅途中应急之用。

线团

用苕麻丝或棉线等绕成一团，使用时在冷水中蘸湿，在身体一定部位刮拭。一边蘸水，一边刮拭，直到皮肤出现大片的紫黑色或紫红色斑点。这是刮痧的最初形式，古时称刮痧为“刮纱”。

贝壳刮具

蚌在江河湖海之滨常见，其外壳可制成刮痧工具。使用时，施术者手持贝壳上端，在刮痧部位，一边蘸水一边刮拭，至皮肤出现痧痕为止。一般沿海或湖泊地区渔民使用较多。

火罐

火罐为针灸推拿科诊室常用的器具。罐口边缘平整、光滑而厚。用罐口边缘沾少量按摩膏、红花油等作润滑剂，则可作刮痧之用。若用较小负压吸拔后在人体一定部位来回刮动，使身体局部出现红紫色的片状充血，即为走罐。

玉质刮痧板

玉石制成的刮痧板，又称刮痧宝玉。玉质刮痧板使用疗效佳，但因其取材较难，价格昂贵，且易摔破，多为一些美容机构使用。

牛角刮痧板

现在通常使用的刮痧板是牛角刮痧板。水牛角性寒，有清热、凉血、解毒之功效，适用于绝大多数疾病的刮痧治疗。

刮痧必备的润滑剂

刮痧时使用的润滑剂多为油性剂，在刮痧板与皮肤间起润滑作用。常用润滑剂有清水、香油、茶油、红花油和刮痧专用的活血剂。因红花油和刮痧专用的活血剂在加工过程中加入了中药，可以发挥中药的各种药效，从而增强了刮痧的治疗效果。

清水

清水是紧急情况下最常用的辅助材料，尤其是野外作业时发生痧证，在找不到其他辅助材料的情形下，清水即可充当刮痧介质。清水润滑效果较差，又无特殊药效，医疗诊所使用较少。

正红花油

正红花油是外伤科常用外用药物，由红花、桃仁、麝香等药物炼制而成，有活血祛瘀、消肿止痛之功效，可用于治疗跌打损伤、虫蛇咬伤等病症。用作刮痧油可充分发挥其治疗作用，适用于挫伤、扭伤、关节疼痛等病症的刮痧治疗。

刮痧油

刮痧油由多种具有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、软坚散结功效的中药与润滑性油质提炼而成。刮痧时，在选定的刮痧部位涂以适量的刮痧油，即可免除摩擦时引起的疼痛，可充分发挥中药的作用，尤其对慢性损伤、关节炎、落枕等病症效果较佳。

刮痧疗法的种类

根 据不同的病情、刮痧部位正确选择不同种类的刮痧疗法，是达到良好刮痧治疗效果的保证。一般来说，刮痧方法分持具操作和徒手操作两大类。其中持具操作有刮痧法、挑痧法和放痧法3种；徒手操作有揪痧法、扯痧法、挤痧法、淬痧法和拍痧法5种。

刮痧法

直接刮法，指在患者待刮部位均匀地涂上刮痧介质后，直接用刮痧板贴着患者皮肤反复进行刮拭，直至皮下出现痧痕为止。

间接刮法，指先在患者待刮部位放置一层薄布，然后用刮痧板在布上进行刮拭。此刮法可保护患者皮肤，多适用于儿童，年老体弱者，中枢神经系统感染、高热、抽搐、部分皮肤病患者。

挑痧法

挑痧法是指术者用针（常用医用三棱针）挑刺患者体表特定部位，以治疗疾病的方法。挑痧之前必须严格消毒，可用酒精棉球消毒挑刺部位、挑针和术者双手。消毒后，术者左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持医用三棱针，横向刺入皮肤下2~3毫米，然后再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋。挑净白色纤维组织，如有青筋则挑2~3下，同时用双手将瘀血挤出。术后用碘酒给挑刺部位消毒，敷上无菌纱布，用胶带固定。